

Утверждаю



директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/

МЕНЮ

12 марта 2025 г

ШКОЛЬНОЕ 1-4

| Наименование блюда | № рец. | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста | 258 | 200 | 64,20 | 14 | 17 | 3 | 211 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ капуста белокочанная, морковь, сахар песок, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая | 45 | 70 | 9,00 | 1 | 1 | 7 | 53 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | | 60 | 3,00 | 4 | 1 | 25 | 122 |
| НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая | 388 | 200 | 6,80 | 0 | 0 | 41 | 84 |
| Итого | | 530 | 83,00 | 19 | 19 | 76 | 470 |
| Обед | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная, сметана 15% жирности | 99 | 200 | 17,10 | 3 | 6 | 17 | 127 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста | 298 | 180 | 38,50 | 10 | 13 | 15 | 179 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | | 60 | 3,00 | 4 | 1 | 25 | 122 |
| КИСЕЛЬ кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая | 411 | 200 | 5,90 | 0 | 0 | 25 | 113 |
| БУЛОЧКА "К ЧАЮ" мука пшенич.высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая | 442 | 100 | 18,50 | 8 | 5 | 18 | 164 |
| Итого | | 740 | 83,00 | 25 | 25 | 100 | 705 |
| Всего | | 1270 | 166,00 | 44 | 44 | 176 | 1175 |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.



Утверждаю

директор
МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье
/Г.В. Румянцева/

МЕНЮ
12 марта 2025 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

| Наименование блюда | № рец. | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|--------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста | 258 | 230 | 68,50 | 14 | 17 | 29 | 235 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ капуста белокочанная, морковь, сахар песок, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая | 45 | 70 | 9,00 | 1 | 1 | 7 | 53 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | | 60 | 3,00 | 4 | 1 | 25 | 122 |
| ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок | 430 | 185/15 | 2,50 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| Итого | | 560 | 83,00 | 19 | 19 | 76 | 470 |
| Обед | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная, сметана 15% жирности | 99 | 220 | 18,90 | 3 | 6 | 21 | 165 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое | 298 | 230 | 40,10 | 12 | 15 | 29 | 198 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | | 60 | 3,00 | 4 | 1 | 25 | 122 |
| ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок | 430 | 185/15 | 2,50 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| БУЛОЧКА "К ЧАЮ" мука пшенич. высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая | 442 | 100 | 18,50 | 8 | 5 | 18 | 164 |
| Итого | | 810 | 83,00 | 27 | 27 | 108 | 709 |
| Всего | | 1370 | 166,00 | 46 | 46 | 184 | 1179 |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.